

# Sueño.

## Normalidad y Patología



*Dr. Francesc Segarra, director Unidad del Sueño de Capio HGC*

El sueño ocupa una porción importante en la calidad de vida de las personas y la alteración de su sueño es una de las quejas más comunes que se presentan en la práctica diaria. Debemos conocer los cambios en los patrones del sueño que ocurren a medida que avanza la edad, - independientemente de cualquier proceso patológico - y la naturaleza de las diversas alteraciones del sueño propias de la segunda mitad de la vida, con las distintas posibilidades de intervención terapéutica.

**Desde la Unidad del Sueño de Capio Hospital General de Catalunya,** damos respuesta a todas las patologías derivadas del sueño. Las más comunes son:

**Insomnio** (dificultad para iniciar y/o mantener el sueño) en niños y adultos.

**Roncopatía.**

**Síndrome de apnea/hipopnea del sueño (SAHS)** en niños y adultos.

**Síndrome de Piernas Inquietas.**

**Hipersomnia** (somnolencia excesiva diurna).

**Parasomnias** (fenómenos que ocurren durmiendo, como el sonambulismo, trastorno de conducta en REM, terrores nocturnos).

Nuestra vida es un círculo, donde DIA y NOCHE se interrelacionan e intercambian sin reposo. Un tercio de nuestra existencia nos la pasamos con los párpados cerrados, en un estado misterioso y desconocido que denominamos SUEÑO.

Este periodo de tiempo es activo, teniendo lugar cambios de las funciones corporales y actividades mentales de enorme trascendencia para el equilibrio psíquico y físico de los individuos. El sueño no es una situación pasiva ni la falta de vigilia, sino un estado activo con cambios hormonales y metabólicos, de temperatura y bioquímicos imprescindibles para el buen funcionamiento del ser humano durante el día.

Para comprender el proceso del sueño podemos imaginar que descendemos por una escalera. Al cerrar los ojos estamos dando un primer paso hacia la fase 1 del sueño, primer peldaño. En ella, el cuerpo inicia una distensión muscular, la respiración se vuelve uniforme y en el EEG se observa una actividad cerebral más lenta de la que existía en vigilia y algunas ondas típicas denominadas "ondas agudas rolándicas".

Después de unos minutos en esta fase, seguimos el descenso hacia la denominada fase 2, donde las ondas cerebrales son más lentas y aparecen figuras típicas ("spindles" y complejos K).



Posteriormente seguimos descendiendo hacia un sueño más profundo que recibe el nombre de sueño lento o fase 3 / 4, donde las ondas cerebrales son ya muy lentas y se precisan fuertes estímulos acústicos o táctiles para despertarnos.

Este proceso suele durar aproximadamente unos 60 - 70 minutos y posteriormente ascendemos de nuevo hacia una fase 2 para entrar en una nueva situación fisiológica que denominamos fase REM porque la característica de esta fase son los movimientos oculares rápidos (Rapid Eye Movement).

El conjunto de estas cuatro fases (1, 2, 3 / 4, y REM) se denomina ciclo y suele tener una duración total de 90 a 100 minutos.

Estos ciclos se repiten en 45 ocasiones durante toda la noche.

Es importante conocer la existencia de pequeños despertares, en número de 6 a 8, que emergen de las distintas fases del sueño que configuran la noche. Estos despertares son de muy corta duración en el niño y adulto joven y algo mayores y más frecuentes con el paso de los años.

Durante la primera mitad de la noche pasamos más tiempo en sueño profundo mientras que en la segunda mitad predominan más las fases REM y Fase 2.

Las necesidades de horas de sueño varían en cada persona, noche a noche, influyendo infinidad de factores que van desde la edad hasta condicionantes genéticos.



Los recién nacidos pueden pasar 18 horas durmiendo, con pequeños periodos de vigilia intercalados. Hacia los 8-10 años suelen dormir 9-10 horas seguidas y los mejores durmientes son los preadolescentes, 12-14 años, que pasan gran parte de su sueño en fase 3 / 4 (profunda).

El paso del tiempo afecta tanto a la calidad como a la cantidad del sueño. Un adulto suele precisar 7- 8 horas de sueño mientras que una persona de más de 70 años suele dormir unas 6 horas, siendo su sueño más superficial con múltiples despertares.

El síndrome de retraso de fase es muy común sobre todo entre los adolescentes. Se trata de una dificultad para dormir, haciéndolo más tarde lo habitual, seguido de despertares matutinos muy difíciles. Suele pasar, más frecuentemente, entre la gente joven que pueden estar hasta las 3 o 4 de la madrugada despiertos. Esto puede originar problemas de rendimientos escolar o en sus actividades matinales. Es importante acudir al especialista si el problema persiste durante más de dos semanas.